



Annette Franz
Coaching bewegt
Lebensgestaltung mit eigenSinn

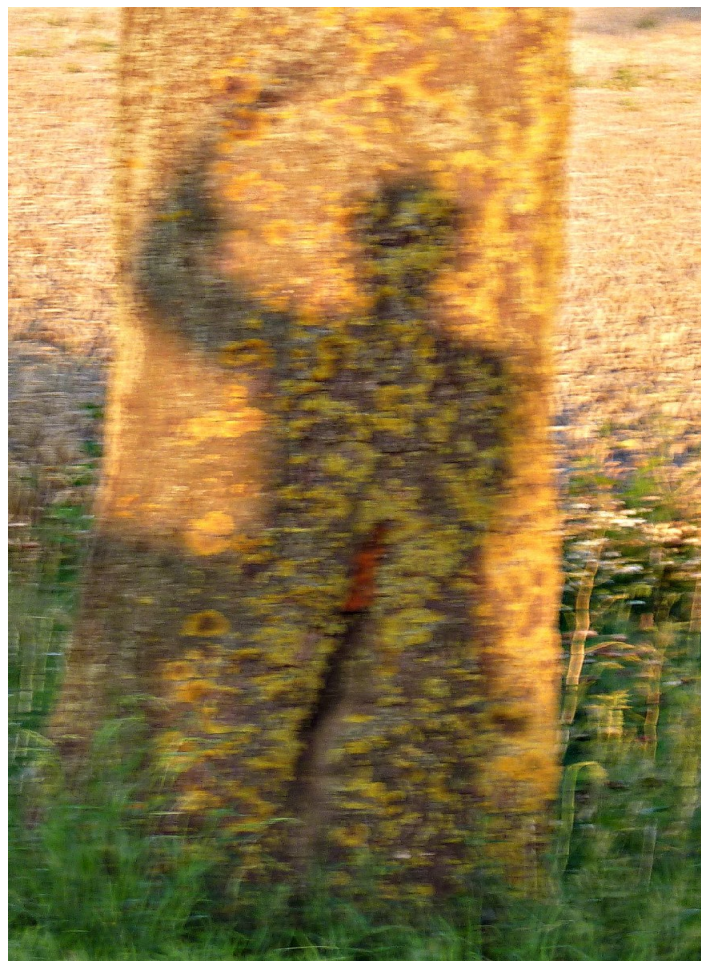
Coaching, Begleitung und Erlebnisse
www.coaching-bewegt.net
mail@coaching-bewegt.net

Mittelstrasse 33a
67678 Mehlingen

06303 .92 40 56
0163 .921 70 60

Der Schatten

Grundlagen zur Schattenarbeit nach der Lehre von C.G. Jung



C.G. Jung ist der „Vater“ der Psychologie des Schattens. Er benutzte den Begriff des Schattens für die verdrängten Teile der Persönlichkeit, die von der Oberfläche des sichtbaren Lebens verbannt wurden. Im Grunde sieht Jung das gesamte Unbewusste als Schatten, es ist das Angst machende Unbekannte, dem der Mensch sich nicht gerne stellt.

Wie entsteht der Schatten?

Der Mensch wird mit seinen speziellen Anlagen und Talenten geboren. Als Kind hat er einen unverstellten Zugang zu archetypischen Qualitäten. Rüdger Dahlke benennt „12 archetypische Räume von Licht und Schatten“, die für ein sinnerfülltes Leben zentrale Bedeutung haben. Das Kind lernt und wächst darin, muss jedoch schon früh beginnen, Entscheidungen zu treffen. Denn die Außenwelt vermittelt, dass manche Eigenschaften unpassend sind.

Im Laufe der Entwicklung wird bereits dem kleinen Kind durch Reaktionen der Eltern, Übernehmen (-müssen) derer Werte, durch Anpassung an gesellschaftliche Normen usw. deutlich gemacht, welche Eigenschaften erwünscht und welche unerwünscht sind. Das geht durch das erste

Lebensdrittel bis zur Lebensmitte weiter, dass Gruppen, Freunde, Beruf, Partner, etc. weiterhin prägen, was im Außen von uns erwartet wird und womit wir „Anerkennung“ bekommen. Das prägt die sogenannte Realität, die der Mensch als Maßstab annimmt..

Wenn wir das Bild der 12 archetypischen Fähigkeiten oder Räume aufgreifen, werden viele davon im Laufe der Jahre ungenutzt



Bild:359552_R_K_by_KarinJung_pixelio.de

verstauben oder verkümmern, weil sie nicht anerkannt werden. Oft werden diese Fähigkeiten sogar als gefährlich oder bedrohlich gewertet, so dass manche Türen sich komplett schließen. Die Angst, Freunde zu verlieren, jemanden zu verletzen und das Bedürfnis, gewisse Personen/Umstände zufrieden zu stellen lässt den Menschen Masken aufsetzen. Dabei wird versucht, den Weg des geringsten Widerstandes zu gehen. Dennoch fließt ein Großteil der persönlichen Energie in den Bau und in den Erhalt der Fassade. Das bringt leider mit sich, dass die Person sich selbst nicht herausfordert, wo sie am meisten lernen kann. Manchmal müssen viele Masken im Rollenwechsel aufgezogen werden. Gleichzeitig steigt der innere Druck, da der Schatten im Laufe der Jahre wächst und lautstark an die Türen klopft!

Bewertungen teilen in Gut und Schlecht. Falsch und Richtig. Realistisch und Unrealistisch. Entweder oder. Die Lösung liegt aber in der Integration der



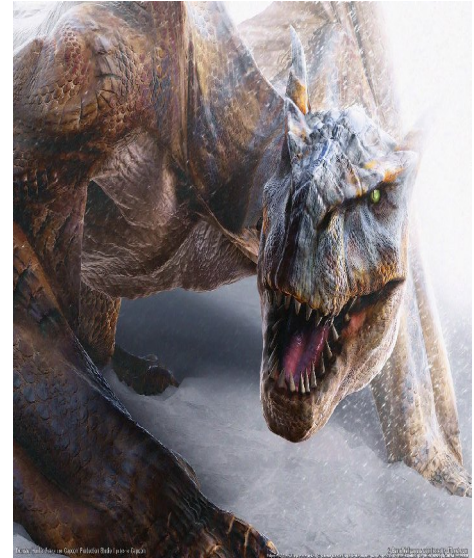
Pole. Zwischen schwarz und weiß gibt es viele Graustufen. Unsere Gesellschaft ist auf Bekämpfung von Gegensätzen ausgerichtet, und so spiegelt sich das in der Partnerschaft sowie im Individuum. Wirkliche Harmonie kann entstehen, wenn man beide Seiten integriert. Ein kooperatives Sowohl-als-Auch kommt der Wirklichkeit wesentlich näher.

Wie erkennt man den Schatten?

In jungen Jahren lernt man, sich in der Gesellschaft anzupassen. Die Rollen, die man einnimmt, sind durchaus dienlich und der Mensch erschließt sich dadurch einen Handlungsspielraum. Doch irgendwann, je nach Thema früher oder spätestens um die Lebensmitte, drängen diese vernachlässigten Anteile manchmal sehr brachial ins Leben zurück. Sind es doch auch existenzielle persönliche Bedürfnisse und ungelebten Wesenszüge, die anerkannt werden

wollen. In der zweiten Lebenshälfte geht es um Selbstverwirklichung und innere Entwicklung. Wenn man älter wird stellt man andere Fragen an das Leben.

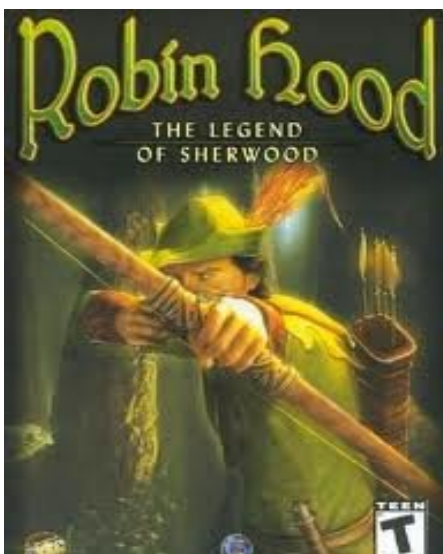
Hinweise können wiederkehrende negative Erlebnisse sein. Plötzlich auftauchende Aggressionen. Amoklauf. Machtkämpfe. Unzufriedenheit und depressive Verstimmungen. Krankheiten. Alles „Störende“, das man im Umfeld wahrnimmt, was man verurteilt, was man weit von sich weist, deutet auf Schattenthemen hin. Alles was uns Angst macht, sinkt in den Schatten. Es wird manchmal sogar zu einem inneren Monster.



Welche Menschen sind in Ihrem Umfeld gerade ? Wer fasziniert Sie, wer stößt Sie ab?

Debbie Ford: „ Die Gefühle, die wir unterdrückt haben, drängen darauf, anerkannt und integriert zu werden. Sie sind nur dann schädlich, wenn sie in der Verdrängung bleiben. Denn sie drohen hervorzubrechen, wenn es völlig unangemessen ist. Ihre hinterhältigen Attacken werden Sie gerade in den Bereichen behindern, die für Sie im Leben am wichtigsten sind.“

Der Schatten kann aber auch positiv besetzt sein. Ein Mensch, der starke Selbstschutzmechanismen entwickelt hat und sich schnell verschließt, hat



Liebe und Vertrauen verdrängt. Jemand, der eine ihn nicht erfüllende Tätigkeit ausübt, sich langweilt oder unterfordert fühlt, hat z.B. Kreativität, eigenes Erschaffen oder Abenteuerliches verdrängt.

Aber wie wir noch sehen werden, kann durch den Schatten überhaupt erst das wirklich Gute im Leben entstehen.

Glück ist nicht das Fehlen von Unglück. Es begründet sich auch nicht auf der Fähigkeit

positive Affirmationen zu sprechen, dauerhaftem Erzeugen von Glücksgefühlen und dergleichen. Glück folgt meiner Meinung nach automatisch, wenn wir unsere inneren Anteile integrieren, uns dem Unangenehmen stellen und von dessen Bedeutung ohne Angst profitieren können.

Wie lässt sich der Schatten integrieren?

Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten. Zum einen wissen Sie bereits, wie der Schatten sich zeigt. Wenn Sie bis hierher gelesen haben möchten Sie vielleicht auch konkrete Wege kennen lernen, wie Sie mit Ihrem Schatten umgehen können.

Da der Schatten unsichtbar ist, suchen wir nach oben genannten Spuren in unserem Leben.

Listen

Teilen Sie zwei oder mehr Blätter in zwei senkrechte Spalten. Das erste Blatt beschäftigt sich mit allem, was Sie total stört. Erlauben Sie sich wirklich ALLES aufzuschreiben, und wenn Sie sich noch so kleinlich dabei fühlen. Beschriften Sie nur die linke Seite des Blattes. Welche Eigenschaften, Gewohnheiten, Verhaltensweisen bringen Sie auf die Palme? Was stört Sie an sich selbst? Was möchten Sie auf jeden Fall vermeiden?

Auf Blatt zwei tragen Sie bitte alles ein, was Ihnen bei anderen Menschen gut gefällt. Was Sie begeistert, wo Sie sich inspiriert fühlen, neidisch drauf sind, was Sie auch gerne hätten. Diese Übung ist auch dann besonders sinnvoll, wenn Sie keine Antwort finden auf die Frage: Was macht MICH aus? Quälen Sie sich nicht deshalb. Erlauben Sie sich zunächst andere Vorbilder und Idole. Halten Sie auch hier nichts zurück! Von einfachem Lachen bis zum charismatischen Millionär ist wirklich alles erlaubt.

Im nächsten Schritt nehmen Sie jedes gefundene Stichwort und lassen es auf

sich wirken. Was wäre, wenn „schlechtes“ einfach „gut gemeint“ ist? Finden Sie positive Bedeutungen dessen, was Ihnen so missfällt.

Z.B. Aggressives Verhalten - Durchsetzungsfähigkeit. Ausdruck von Kraft u.ä. Überlegen Sie danach, wo Sie diese Qualitäten in Ihrem Leben brauchen und wie Sie sie umsetzen.

Bei den positiven Eigenschaften ist es nun so, dass Sie diese selbst besitzen, aber wahrscheinlich nicht ausreichend leben. Deshalb fallen Sie Ihnen bei anderen stark auf und Sie bewundern diese Menschen. Wer sich selbst nicht gut kennt hat hier einen Weg gefunden, sich ein Stück zu entlarven.

Ihre Aufgabe besteht nun darin, diese Eigenschaften Stück für Stück in Ihrem Leben zuzulassen.

Symbole, Märchen und Persönlichkeiten

Ein mehr intuitiver und durchaus spannender Weg ist die Suche nach Symbolen und Synonymen. Diese sprechen das Unbewusste direkt an, umgehen das Rationale Analysieren zunächst.

Wenn Sie ein Fan von Heldensagen, Märchen und Mythen sind, ein Fable für Geschichte und deren Persönlichkeiten haben, dann notieren Sie sich spontan Ihr Lieblingsmärchen. Oder den Lieblingshelden. Eine große Persönlichkeit, die Ihnen einfällt. Selbst wenn Sie nicht genau wissen, was diese Figur tatsächlich gemacht hat, nehmen Sie sie als Hinweis an.

Welches Märchen war oder ist Ihr liebstes? Was hat Ihr Held vollbracht (wenn Sie es nicht genau wissen lassen Sie Ihrer Spekulation freien Lauf). Im

Märchen werden immer Entwicklungen beschrieben. Alle Märchenfiguren haben mit Ihnen zu tun. Welche Fähigkeiten müssen ausgebildet werden, was berührt Sie am meisten? Was muss wegfallen und wie findet am Ende die Erlösung/ Vereinigung statt? Sie können die wichtigsten Aspekte der Handlung und der Figuren wieder in eine



Liste schreiben. Was bedeuten diese für Sie selbst?

Um den komplexen Inhalt des Märchens zu verstehen, können Sie auch bei Wikipedia einige Deutungen von Märchen finden. Im Buchhandel gibt es noch weiter führende Literatur. Diese ist jedoch für Ihre Schattenreise nicht notwendig.

Aktive Imagination

Wenn Sie einem Schatten begegnet sind, der Sie im Leben blockiert, kann es hilfreich sein, sich diese Energie als eine eigene Persönlichkeit vorzustellen. Wenn Sie z.B. immer wieder Antriebslosigkeit verspüren, könnten Sie diese Antriebslosigkeit als Person vor sich stellen. Wenn Sie es wüssten, wie sähe diese aus? Welche Körperhaltung hätte sie? Welche Mimik? Wie weit weg von Ihnen steht oder befindet sich die Person? Diese Fragen helfen, der abstrakten Antriebslosigkeit eine Stimme zu geben und sie greifbar zu machen. Nun können Sie diesen Anteil betrachten. Sie können auch hier wieder überlegen, was er Positives für Sie möchte. Wo brauchen Sie vielleicht mehr Entspannung oder mehr Reiz für Ihre Entwicklung? Sie können mit diesem Anteil auch reden. Erklären Sie ihm in einem inneren Dialog, warum er Ihnen nicht gut tut. Wobei er hinderlich ist. Sie können ihn auch fragen, was seine Aufgabe eigentlich ist. Seien Sie hier kreativ und vertrauen Sie dem, was kommt. Diese „Traumsprache“ kommuniziert sehr direkt mit Ihrem

Unbewussten. Wenn Ihnen das schwer fällt, machen Sie die Übung einfach heimlich für sich. Niemand hört Ihnen zu und alles ist erlaubt. Ein sehr rational denkender Mensch wird sich vielleicht unwohl fühlen, weil diese Imagination keiner äußeren Prüfung standhält oder sehr phantastisch wirkt. Dennoch ist sie ein sehr effektiver Weg zu den versteckten Anteilen.



Bild gefunden auf <http://snosrappublishing.com>

Das Durcharbeiten der Listen mag für verstandesbetonte Menschen die bessere Alternative sein. Trauen Sie sich zu experimentieren, aber lassen Sie sich hier unbedingt von Ihren Vorlieben leiten!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Integration von eigenen Schattenanteilen.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. Franz', is centered on a light-colored rectangular background.